



6月分 学校給食予定献立表



令和元年度

厚木市立北小学校

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える	
3 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		650 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.5 g
	わふうハンバーグ	ハンバーグ	かたくりこ	しめじ えのきたけ たまねぎ	22.2 g
	かきたまじる	とりにく とうふ たまご	かたくりこ	にんじん こまつな	1.9 g
	きりぼしだいこんのサラダ	ハム	あぶら さとう	きりぼしだいこん きゅうり にんじん	
パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「なかねぎ」を使用します					
4 ・ 火	むぎいりごはん		こめ むぎ		655 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			31.9 g
	まぐろとだいたいのごまだれ	まぐろ だいたい	かたくりこ あぶら さとう ごま	しょうが にんにく	18.4 g
	とうふのみそしる	とうふ みそ わかめ		たまねぎ にんじん ねぎ	2.6 g
	のりずあえ	ツナ のり	さとう	ほうれんそう もやし	
5 ・ 水	シュガートースト		パン バター さとう		616 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.6 g
	ミートボールのスープに	ミートボール		にんじん たまねぎ だいこん こまつな	23.6 g
	フレンチサラダ	ハム	さとう あぶら	キャベツ きゅうり たまねぎ	3.0 g
かむかむフルーツミックス			ナタデココ パインアップル みかん もも		
6 ・ 木	トマトソーススパゲティ	ぶたにく レンズまめ おから チーズ	スパゲティ あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ トマト	611 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.4 g
	カリカリサラダ	ハム	ワンタンのかわ あぶら さとう	キャベツ きゅうり とうもろこし	19.5 g
	ヨーグルト	ヨーグルト			1.9 g
7 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		608 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			30.5 g
	えびといかのチリソース	えび いか	あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく ねぎ たまねぎ	13.6 g
	ワンタンスープ	ぶたにく なた	ワンタンのかわ	にんじん ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな もやし たまねぎ	2.8 g
	かわちばんかん			かわちばんかん	
10 ・ 月	むぎいりごはん		こめ むぎ		618 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			22.0 g
	じゃがいものそぼろに	ぶたにく さつまあげ	あぶら じゃがいも さとう かたくりこ	しょうが たまねぎ にんじん ほししいたけ こんにゃく さやいんげん	16.6 g 1.7 g
	ごまあえ		ごま さとう	キャベツ にんじん もやし	
	オレンジ			オレンジ	
11 ・ 火	ジャージャーめん	ぶたにく みそ	ちゅうかめん あぶら さとう かたくりこ	しょうが にんにく たまねぎ にんじん ほししいたけ たけのこ ねぎ	630 kcal 28.9 g
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			18.5 g
	ポークしゅうまい	ポークしゅうまい			2.9 g
	もやしのナムル		あぶら さとう ごま	もやし にんじん きゅうり	
	れいとうパイン			パインアップル	
12 ・ 水	むぎいりごはん		こめ むぎ		612 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			28.9 g
	ホキのからあげ	ホキ	かたくりこ あぶら		19.4 g
	とんじる	ぶたにく とうふ みそ	あぶら	ごぼう にんじん だいこん こんにゃく ねぎ	2.4 g
かつおあえ	かまぼこ かつおぶし		キャベツ こまつな		
13 ・ 木	ナン		ナン		605 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.8 g
	まめまめドライカレー	ぶたにく だいたい レンズまめ	あぶら さとう こむぎこ	にんにく たまねぎ にんじん トマト	25.1 g
	やさいスープ	ベーコン		たまねぎ にんじん キャベツ パセリ	2.7 g
コーンポテト		バター じゃがいも	とうもろこし		
パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」を使用します					
14 ・ 金	むぎいりごはん		こめ むぎ		647 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			26.1 g
	さばのごまみそやき	さば みそ	さとう ごま		25.3 g
	さわにわん	ぶたにく あぶらあげ		ごぼう にんじん たまねぎ だいこん ほししいたけ こまつな	2.2 g
	キャベツのおひたし	かつおぶし		キャベツ もやし	
17 ・ 月	ロールパン		パン		629 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.0 g
	コーンとアスパラのシチュー	とりにく スキムミルク クリーム	バター じゃがいも こむぎこ あぶら	たまねぎ とうもろこし アスパラガス	25.6 g
	やさいソテー	ハム	あぶら	キャベツ ピーマン	2.6 g
ゴールデンキウイ			ゴールデンキウイ		
18 ・ 火	わかめごはん	わかめ	こめ むぎ		606 kcal
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			23.7 g
	きすのてんぷら	きす	こむぎこ あぶら		16.2 g
	とうふだんごじる	とりにく とうふ	あぶら しらたまご ごま	にんじん えのきたけ ねぎ こまつな	2.3 g
きんぴらごぼう		あぶら さとう	ごぼう にんじん こんにゃく		

日・曜	献立名	あかの食品	きいろの食品	みどりの食品	栄養価 エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	
		おもに体をつくる	おもに熱や力のもとになる	おもに体の調子を整える		
19 水	★おたのしみ★	ぎゅうにゅう	こめ むぎ		643 kcal	
		ぶたにく みそ	さとう	にんにく	23.8 g	
		とうふ	あぶら さとも	ごぼう にんじん だいこん こんにやく	19.9 g	
		かつおぶし のり	あぶら	ほうれんそう もやし	1.8 g	
				みかんゼリー		
20 木	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「ながねぎ」を使用します					
	むぎいりごはん		こめ むぎ		627 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			27.7 g	
	さけのしおやき	さけ			20.8 g	
	ぐだくさんみそしる	なまあげ みそ	あぶら じゃがいも	ごぼう だいこん にんじん ねぎ こまつな	3.0 g	
★ 21 金	ごはん	ぎゅうにゅう	こめ		619 kcal	
		ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう		27.4 g	
		ジャージャンどうふ	ぶたにく みそ なまあげ	あぶら さとう かたくりこ	にんにく しょうが たまねぎ にんじん ピーマン	18.2 g 2.0 g
		はるさめスープ	とりにく	はるさめ かたくりこ	ほししいたけ しょうが ねぎ こまつな	
		オレンジ			オレンジ	
24 月	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「ながねぎ」を使用します					
	ミルクコッパン		パン		655 kcal	
	のむヨーグルト	のむヨーグルト			25.0 g	
	とりにくのトマトに	とりにく	バター さとう	たまねぎ にんじん	16.7 g	
	ビーンズサラダ	だいず ハム	あぶら さとう	えだまめ きゅうり キャベツ たまねぎ	2.6 g	
25 火	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「ながねぎ」を使用します					
	むぎいりごはん		こめ むぎ		615 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			24.1 g	
	ホイコーロー	ぶたにく みそ	あぶら さとう	にんにく しょうが ねぎ キャベツ ピーマン	17.7 g	
	ごもくスープ	ハム なた	はるさめ かたくりこ	にんじん ほししいたけ たけのこ もやし しょうが ねぎ	2.1 g	
26 水	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「ながねぎ」を使用します					
	しょくパン		パン		653 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			25.7 g	
	さけじゃがグラタン	さけ ぎゅうにゅう チーズ	じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ピーマン	27.5 g	
	キャベツとコーンのスープ	ベーコン	バター	たまねぎ にんじん キャベツ とうもろこし パセリ	2.7 g	
27 木	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「ながねぎ」を使用します					
	むぎいりごはん		こめ むぎ		656 kcal	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			29.7 g	
	あじフライ	あじ	こむぎこ パンこ あぶら		19.5 g	
	じゃがいものみそしる	あぶらあげ みそ	じゃがいも	たまねぎ えのきたけ こまつな	2.8 g	
28 金	パクパクあつぎさんデー 依知地区の「にんじん」「ながねぎ」を使用します					
	こんにやくのおかか	とりにく ちくわ かつおぶし	あぶら さとう	こんにやく にんじん		
	マーボーどうふどん	とうふ ぶたにく みそ	こめ むぎ あぶら さとう かたくりこ	にんじん たけのこ ねぎ いら にんにく しょうが	653 kcal 29.6 g	
	ぎゅうにゅう	ぎゅうにゅう			20.9 g	
	わかめスープ	とりにく わかめ	ごま あぶら	ほししいたけ ねぎ	3.0 g	
学校給食摂取基準(中学生)						
エネルギー					650 kcal	
たんぱく質					21.2~32.5g	
脂質					14.5~21.6g	
食塩相当量					2g以下	

※ 食材等により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。
 ※ おたのしみ給食の内容につきましては、別途お問い合わせください。
 ※ 掲載されているもの以外の調味料等も使用しています。
 ※ パクパクあつぎさんデーでは、地域でとれた野菜を使用しています。
 ※ ★は、食物アレルギーの特定原材料7品目を除いた給食の日「もぐもぐセブンオフデー」です。
 ※ 配膳点検日：3日(月)、7日(金)、11日(火)、17日(月)、24日(月)

6月4日~10日「歯と口の健康週間」

健康な心と体をつくるためには、食事をバランスよく食べることが基本です。しかし、歯と口が健康でないと、おいしく食べることができません。食べ物がきちんと消化されず、栄養を十分に吸収することができません。子どものころから、しっかりよくかんで食べる習慣をつけ、健康な歯と口をはぐくみましょう。



☆給食費について☆

- 給食費の自動振替日は、毎月末(末日が土日等の場合、翌営業日)です。
- 預金口座の残高を毎月ご確認ください。残高不足になると、引き落としができませんのでご注意ください。
- 今年度の口座振替の振り替え日

5/31・7/1・7/31・9/2・9/30・10/31・12/2・1/6・1/31・3/2・3/31